

INTEGRATED STRETCH TECHNIQUES

KỸ THUẬT GIÃN CƠ TÍCH HỢP

THÔNG TIN KHÓA HỌC

TỔNG QUAN

- Trong khi nhiều phương pháp hiện nay vẫn giới hạn trong các kỹ thuật xoa bóp truyền thống, khóa học này mở ra cho bạn một hệ thống **giãn cơ toàn diện**, chuẩn khoa học và cực kỳ dễ ứng dụng. Mỗi kỹ thuật đều được thiết kế để **an toàn – hiệu quả – thực hành được ngay** cho mọi đối tượng khách hàng.
- Bạn sẽ được học cách giải mã các nhóm cơ thường xuyên bị căng, giới hạn chuyển động, đồng thời nắm vững cách sử dụng kỹ thuật kéo giãn, kiểm soát hơi thở, điều chỉnh tư thế, và **PNF - Proprioceptive Neuromuscular Facilitation** (*Tạo thuận thần kinh-cơ cảm thụ bản thể*) để tạo ra hiệu quả vượt trội.



MỤC TIÊU

- ✓ Làm chủ 30 kỹ thuật giãn cơ thụ động không gây đau, phù hợp với khách hàng ngại kéo giãn hoặc nhạy cảm với áp lực
- ✓ Nắm vững 16 nhóm cơ trọng điểm và các nhóm cơ dễ rút ngắn do tư thế, thói quen hoặc vận động sai.
- ✓ Học và thực hành các kỹ thuật giãn thụ động, chủ động, và kết hợp PNF (tạo thuận) cùng với kiểm soát hơi thở, tư thế và vận động để tăng hiệu quả và độ an toàn.
- ✓ Biết cách kiểm tra biên độ vận động khớp (ROM) và thiết kế bài giãn cơ phù hợp từng đối tượng
- ✓ Thiết kế chuỗi giãn cơ phù hợp cho nhóm khách hàng khác nhau: dân văn phòng, người tập luyện thể dục - thể thao, người cao tuổi.
- ✓ Ứng dụng giãn cơ như một công cụ phục hồi, cải thiện hiệu suất tập luyện cũng như vận động và hỗ trợ giảm đau.

ĐỐI TƯỢNG THAM GIA

Các chuyên gia đang hoạt động trong các lĩnh vực sau:

- Huấn luyện viên thể dục - thể hình (fitness trainer)
- Huấn luyện viên chuyên về chuyển động cơ thể
- Chuyên gia huấn luyện thể lực (strength & conditioning)
- Chuyên viên chăm sóc sức khỏe

TIÊU CHÍ ĐĂNG KÝ

- Ưu tiên ứng viên có chứng chỉ Huấn luyện viên Cá nhân được công nhận.
- Nếu ứng viên chưa có chứng chỉ nhưng hoạt động trong các ngành liên quan sẽ được xem xét tham gia tùy theo từng trường hợp cụ thể.



THÔNG TIN KHÓA HỌC

Ngôn ngữ giảng dạy:

- Tiếng Quảng, tiếng Anh và Tiếng Việt

Thời gian:

- 21 giờ học
- Thực hành trực tiếp tại lớp

Số lượng học viên:

- 30 học viên
(1 giảng viên chính và 2 trợ giảng)

ĐIỂM TÍN CHỈ GIÁO DỤC LIÊN TỤC (CECS)

- Đang chờ cập nhật

ĐĂNG KÝ

- Đăng ký hoàn tất sau khi thanh toán được xác nhận.
- Đối với đăng ký nhóm, vui lòng liên hệ để biết thêm thông tin ưu đãi.

DỤNG CỤ HỌC TẬP

- Tài liệu khóa học bằng tiếng Anh, Quảng và Việt



GIẢNG VIÊN



BRUCE HO

- Chuyên gia giãn cơ cấp cao với hơn 6 chứng chỉ quốc tế, bao gồm AIS, NAST, NASM và ACE
- Giám đốc đào tạo Stretch Therapist của Hiệp hội Phục hồi Thể thao Hồng Kông (HKSRA)
- Chủ tịch Hiệp hội Vận động Thúc đẩy Dẻo dai Hồng Kông – Trung Quốc

NỘI DUNG BUỔI HỌC

NGÀY 1 - CƠ BẢN

- | | |
|-------------|---|
| 9:00–9:45 | Giải phẫu cơ bản và giải phẫu chức năng |
| 9:45–11:45 | Giãn cơ vùng thân dưới (7 nhóm)
Di động khớp phần chi dưới |
| 13:00–14:40 | Giãn cơ vùng thân trên (5 nhóm)
Di động khớp phần chi trên |
| 15:00–17:00 | Giãn cơ vùng cột sống
Hoàn thiện kỹ thuật - giảm nguy cơ chấn thương |

NGÀY 2 - CƠ BẢN

- | | |
|-------------|---|
| 9:00–10:20 | Giãn cơ vùng tay |
| 9:45–11:45 | Kỹ thuật PNF (Tạo thuận thần kinh-cơ)
Kỹ thuật tái kích hoạt
Kỹ thuật nâng cao cho cơ Đai thắt lưng |
| 13:00–14:40 | Thực hành theo nhóm đối tượng: dân văn phòng, người tập luyện thể dục-thể hình, ... |
| 15:00–17:00 | Mô phỏng & đánh giá: giãn cơ ngẫu nhiên 3 nhóm cơ & case study (vai cuộn, thắt cơ đùi sau) |

INTEGRATED STRETCH TECHNIQUES KỸ THUẬT GIÃN CƠ TÍCH HỢP



VẬT DỤNG CẦN THIẾT

- Sổ ghi chép và bút viết
- Trang phục thể thao (quần đùi, áo thun, áo tập luyện)



ĐÁNH GIÁ

Không áp dụng



CHỨNG NHẬN

Chứng nhận đã tham gia sẽ được cấp sau khóa học

DAY 3 - NÂNG CAO

- 9:00–10:40 Kỹ thuật giãn cơ nâng cao cho vùng thân dưới (7 nhóm cơ)
- 10:50–12:10 Kỹ thuật giãn cơ nâng cao cho vùng thân trên (5 nhóm cơ)
Đánh giá và giãn cơ vai nâng cao
- 13:10–14:10 Giãn cơ nâng cao vùng tay, thân và cột sống
- 14:20–15:30 Thực hành nhóm
- 14:20–15:30 Đánh giá & case study: đau lưng dưới, đau gối, đau cổ và vai

VÌ SAO HUẤN LUYỆN VIÊN NÊN THAM GIA?

- Làm chủ **kỹ thuật giãn cơ tích hợp**, dễ ứng dụng vào buổi tập hoặc liệu trình phục hồi.
- Tạo **khác biệt rõ rệt** cho dịch vụ, giúp khách hàng cảm nhận hiệu quả ngay từ lần đầu.
- Giữ chân khách hàng lâu dài nhờ khả năng **xử lý đau mọi** và tăng trải nghiệm chăm sóc cá nhân hoá.
- Nâng cao năng lực chuyên môn và **gia tăng thu nhập** từ các buổi phục hồi bổ sung hoặc dịch vụ cao cấp.

THÔNG TIN LIÊN HỆ

- Email: info.faavn@gmail.com
- Whatsapp: (+84) 975 718 165
- Website: www.fitnessacademyasia.com

Miễn trừ trách nhiệm: Không hoàn tiền trừ khi lớp học bị hủy bởi FAA. Tất cả các đăng ký thành công và không có hoàn tiền. Trong trường hợp bạn cần hủy hoặc thay đổi lịch, vui lòng liên hệ với chúng tôi qua số (+84) 975 718 165.

INTEGRATED STRETCH TECHNIQUES

COURSE PROSPECTUS

COURSE DESCRIPTION

- While many methods today are still limited to traditional massage techniques, this course introduces you to a comprehensive, **scientifically-backed** stretching system that is incredibly easy to apply. Each technique is designed to be **safe, effective**, and **immediately applicable** to **all types of clients**.
- You will learn how to decode commonly tight muscle groups and movement limitations, while mastering techniques such as stretching, breath control, posture adjustment, and **PNF – Proprioceptive Neuromuscular Facilitation** – to achieve outstanding results.



GOAL OF THE COURSE

- ✓ Master the technique of passive stretching that is pain-free, ideal for clients who are sensitive to stretching or pressure.
- ✓ Gain a deep understanding of 16 key muscle groups and those prone to shortening due to poor posture or incorrect movement.
- ✓ Learn and practice PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) techniques, along with breath control, posture, and safe movement.
- ✓ Know how to assess joint range of motion (ROM) and design tailored stretching routines for each client.
- ✓ Design customized stretching sequences for different client groups: office workers, athletes, and seniors.
- ✓ Apply stretching as a recovery tool to enhance movement performance & alleviate pain.

INTEGRATED STRETCH TECHNIQUES

COURSE PROSPECTUS

WHO IS THIS FOR?

Professionals in:

- Fitness industry
- Movement instructors
- Strength & conditioning professionals
- Healthcare professionals
- Running Coaches / Athletes
- Physio

ENROLMENT CRITERIA

- Students from other related fields of work will be considered on a case by case basis.



COURSE INFO

LANGUAGE OF INSTRUCTION

- Available in English
(with Chinese
Translator)

DURATION

- 7 hour In person
practical workshop
- 9am - 5pm

CAPACITY

- 30 Students
(One Instructor)

CECS GAINED

- ACE - Updating



TO REGISTER

- Enrollment is complete
upon received payment
- For group registration,
please contact us for
preferential information

COURSE MATERIALS/ TOOLS

- Course manual in English
and/or Chinese



INSTRUCTORS



BRUCE HO

- Senior Stretching Expert with over 6 international certifications, including AIS, NAST, NASM, and ACE.
- Chairman of Stretching Exercise Association of Hong Kong China
- HKSRA Stretch Therapist Training Director

COURSE STRUCTURE

DAY 1 - FOUNDATION

9:00–9:45	Basic & Functional Anatomy
9:45–11:45	Lower Body Stretching (7 Muscle Groups) Lower Body Joint Mobilization
13:00–14:40	Upper Body Stretching (5 Muscle Groups) Upper Body Joint Mobilization
15:00–17:00	Stretching the Spinal Muscles Fine-tuning Techniques for Risk Reduction

DAY 2 - FOUNDATION

9:00–10:20	Stretching of the Arm Muscles
9:45–11:45	Learning PNF techniques Muscle Re-Activation Techniques In-depth Techniques for the Psoas
13:00–14:40	Practice by client type: office workers / gym-goers
15:00–17:00	Simulation & Assessment: Random Stretching of 3 Muscle Groups & Case Study (Rounded Shoulders, Tight Hamstrings)

COURSE PROSPECTUS

INTEGRATED STRETCH TECHNIQUES



MATERIALS NEEDED

- Note pad and writing equipment for notes
- Sports Attire (shorts, t-shirts, sports bra)



ASSESSMENT

Not applicable



CERTIFICATIONS

Certification of Attendance
will be given after the course

DAY 3 - ADVANCED

- 9:00–10:40 Advanced Stretching Techniques for the Lower Body (7 lower body groups)
- 10:50–12:10 Advanced Stretching Techniques for the Upper Body (5 muscle groups)
Advanced Shoulder Assessment and Stretching Techniques
- 13:10–14:10 Advanced Arm, Trunk and Spinal Stretching Techniques
- 14:20–15:30 Group Practice
- 14:20–15:30 Assessment and Case Study:
Lower Back Pain, Knee Pain, Neck and Shoulder Pain

WHY SHOULD TRAINERS JOIN?

- Master **integrated stretching techniques** for easy application in training and recovery.
- **Differentiate your services** and deliver immediate results for clients.
- **Retain clients long-term** with effective soreness relief and personalized care.
- Boost professional skills and income through **additional recovery** or premium services.

CONTACT INFO

- Email: specialize@fitnessacademyasia.com
- Whatsapp: (+852) 5540-1516
- Website: www.fitnessacademyasia.com

Disclaimer: No refund unless class is canceled by the FAA. All bookings are final and refunds are not permitted. In the event you need to cancel or reschedule, please contact us on +852 5540-1516

